

冥想靜修，通過 Templestay 療愈身心靈

國際參與者高達 74.2%通過 Templestay 釋放壓力

韓國首爾 2023 年 12 月 22 日 /美通社/ -- Templestay 讓您體驗傳統韓國寺廟傳承多年的佛教文化。這個獨特的項目也作為一項代表性的療愈項目備受關注。特別是，融入佛教冥想的各種項目倍受歡迎，成為一段反思自我的時間，讓疲憊的身心得到休息。

體驗交互式多渠道新聞稿，請點擊這裡：<https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heal-your-body-and-soul/>

遍佈韓國 150 座備受尊崇的寺廟，其中包括聯合國教科文組織世界遺產，如通度寺、法住寺和麻谷寺，以及諸如藏有備受尊敬的《高麗藏》的海印寺和建築奇跡般的佛國寺等神聖地點，Templestay 已成為外國人迅速領略韓國傳統精髓的橋樑。

傳統木質建築獨特的寧靜美感和周圍環境的生態友好特性為前往韓國的外國人提供了獨特的吸引力。該項目之所以受歡迎是因為有多種項目讓遊客體驗過去僧侶的生活，如黎明日常儀式、108 拜和 Barugongyang（正式用餐），同時更深入地瞭解傳統韓國佛教文化。

此外，隨著寺廟提供多種冥想體驗項目，療愈概念近來備受歡迎。根據韓國佛教文化事業團(Cultural Corps of Korean Buddhism)通過 2023 年 Gallup Korea 所進行的"寺廟住宿參與者滿意度調查"結果顯示，參與寺廟住宿的外國人中，71.4%表示減輕了焦慮，74.2%表示減輕了壓力。

最常見的原因是「寺廟周圍的寧靜和美麗（自然景觀）」，其次是佛教教義中關於清空思緒、放下執念的教導。另外，相當高比例的受訪者也提到了「寺廟建築的美感和對佛教文化財產的尊崇」。

外國參與者中最受歡迎的 Templestay 項目是與僧侶一起的茶道體驗，其次是登山徒步、靜修和冥想項目。

這些結果表明，外國人希望通過 Templestay 等傳統韓國文化尋求心態改變和解壓，並且對這種體驗非常滿意。

韓國佛教文化事業團表示：「我們希望更多外國人能來韓國，體驗 Templestay 項目，入住傳承悠久傳統的寺廟，療愈疲憊的身心。即使只是短暫停留，也是學習如何管理心態的機會。」

獲取更多信息和預定，請訪問 eng.templestay.com。